

Шолоховский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»

Приказ №350 от 01.09.23

_____ Л.Б. Беланова

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень общего образования основное общее 7 класс

Количество часов 68

Учитель Белова Т.И.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011 год) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013 год).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Колундаевская СОШ» на преподавание физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю.

В программе В.И. Ляха, А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- ☐ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ☐ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ☐ овладение школой движений;
- ☐ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ☐ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ☐ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ☐ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недель (2 часа в неделю). Итого за год 68 часов.

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Работа по комплексной программе физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011год) и авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013год) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта ООО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении физической культуры:

№	Тема	Компетенции	Научится	Получит возможность научиться
1	Лёгкая атлетика	<p>Предметные результаты: Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики, 500 м девочки. Прыгать в высоту способом «перешагивания»</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку</p>	<p>Высокий старт 10-15м., бег с ускорением. Инструктаж по ТБ. Тесты (30м, прыжок в длину с места), бег с ускорением. Круговая эстафета. Тесты (подтягивание). Бег на результат 60м. Встречная эстафета. Отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель. Подбор разбега в прыжке в</p>	<p>Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики. Прыгать в высоту способом «перешагивания».</p>

		<p>по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p>	<p>длину. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок с 7-9 шагов разбега на оценку. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.</p>	
2	Кроссовая подготовка	<p>Предметные результаты: Бегать в равномерном темпе 15 мин.. преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> <p>Личностные результаты: Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.</p> <p>Коммуникативные результаты: Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p>	<p>Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>Равномерный бег. Бег в гору.</p> <p>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p>	<p>Бегать в равномерном темпе 15 мин., преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p>
3	Гимнастика	<p>Предметные результаты: Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>	<p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м смешанные висы – д.</p>	<p>Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в</p>

		<p>Личностные результаты : Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>Коммуникативные результаты: обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Наклон вперед. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.</p>	<p>два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>
4	Спортивные игры.	<p>Предметные результаты: Играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и</p>	<p>Волейбол Стойка и перемещения игроков. Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу. Подача мяча через сетку. Учебная игра в пионербол, волейбол.</p>	<p>Играть в волейбол по правилам; применять в игре технические приемы. Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах. Подача мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p>

		<p>управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.</p> <p>Метапредметные результаты: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>усилию.</p>		
5		<p>Предметные результаты: Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами.</p> <p>Метапредметные результаты: проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.</p>	<p>Баскетбол. Стока игрока и перемещения.</p> <p>Передачи мяча.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Игра в нападении.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Бросок мяча в кольцо.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Учебные игры в баскетбол.</p>	<p>Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват</p>

		Коммуникативные результаты: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,		
6	Лыжная подготовка	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>Теоретические сведения по программе</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника передвижения на лыжах</p> <p>Лыжные ходы</p>	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке

7.	Плавани е	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>История возникновения плавания</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника основных способов плавания</p>	Владеть теоретическими знаниями по плаванию
----	--------------	---	--	---

8.	Основы знаний о физической культуре	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами? Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Основы истории возникновения Олимпийских игр. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Выполнять тесты. Соблюдать личную гигиену. Закаливание организма. Соблюдать правильное дыхание при выполнении упражнений. Владеть знаниями по истории возникновения Олимпийских игр. Анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>
----	-------------------------------------	--	---	---

Содержание учебного предмета

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
1. Легкая атлетика Спринтерский бег. Высокий старт. Низкий старт. Бег на длинные дистанции Метание мяча в цель. Метание мяча с разбега.	14	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств		
2. Кроссовая подготовка Равномерный бег 15мин. Бег с чередованием с ходьбой. Преодоление препятствий. Бег в гору и под гору. Ускорение во время бега. Развитие двигательных качеств.	12	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
3. Гимнастика Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в висе, упоре. Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	10	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
4. Волейбол Стойка и перемещения игроков. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху. Передача двумя снизу в парах Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	16	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
5. Баскетбол	14	Групповая,

<p>Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Сочетание приемов ведения, передач, бросков Передачи мяча на месте и в движении, в парах, тройках Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.</p>		<p>фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)</p>
<p>6. Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе Основные правила поведения во время занятий Техника передвижения на лыжах Лыжные ходы</p>	2	Беседа, опрос
<p>7.Плавание История возникновения плавания Основные правила поведения во время занятий Техника основных способов плавания</p>	2	Беседа, опрос
<p>8.Основы знаний о физической культуре Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами? Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Основы истории возникновения Олимпийских игр анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	В течение уроков	Беседа, опрос

Тематическое планирование

Раздел, тема урока	Дата	Количество часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	5.09	1	<p>Предметные результаты: Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.).</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м</p> <p>Подвижная игра «Лапта»</p> <p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?</p>	Беседа
Спринтерский бег, эстафетный бег	6.09	1	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м</p> <p>Подвижная игра «Лапта»</p>	Беседа

Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с места	12.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с места	13.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью Подвижная игра «Лапта»	Бег 60 м. на оценку М Д «5» - 10,2; 10,3 «4» - 10,6;10,7 «3» - 11,2; 11,
Спринтерский бег. Метание мяча в цель	19.09	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры.	Опрос; 5
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	20.09	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега. Подвижная игра «Лапта». Метать мяч на дальность	Беседа

Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	26.09	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Подвижная игра «Лапта»	Прыжок в длину М;Д «5» - 340;300 «4» - 300;260 «3» - 260;220
Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	27.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Техники выполнения прыжка в длину с разбега на оценку Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег на средние дистанции.	3.10	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать на дистанцию 1000 м Подвижная игра «Лапта» Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Беседа
Бег на средние дистанции.	4.10	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во	Бегать на дистанцию 1000 м Подвижная игра «Лапта» Знание основ истории возникновения	Бег 1000м на оценку М;Д «5» - 5,0;5,30 «4» - 5,30; 6,0 «3» - 6,0;6,30

			время активного отдыха и занятий физической культурой.	Олимпийских игр	
Кроссовая подготовка Бег в чередовании с ходьбой	10.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	11.10	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	17.10	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	18.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа

			Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий.	24.10	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Опрос
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	25.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Равномерный бег до 20 мин на оценку
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	7.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодолевать препятствия. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	8.11	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодолевать препятствия. Подвижная игра «Лапта»	Беседа

			деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	
Волейбол Стойка и перемещения игроков.	14.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Стойка и перемещения игроков.	15.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Стойка и передвижения игроков.	21.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений

			Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
Передача двумя руками сверху.	22.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Опрос
Передача двумя руками сверху.	28.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
Передача двумя руками сверху.	29.11	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно	Беседа

			Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	технические действия	
Нижняя прямая подача мяча.	5.12	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Опрос
Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу.	6.12	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Гимнастика Строевые упражнения Упражнения в равновесии на г/скамей	12.12	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому	Выполнять строевые упражнения, перестроения, упражнения в равновесии Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Беседа

			усилию.		
Строевые упражнения Упражнения в равновесии на г/скамейке	13.12	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Выполнять строевые упражнения, перестроения, упражнения в равновесии	Беседа
Опорный прыжок Строевые упражнения	19.12	1	Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Беседа
Опорный прыжок Строевые упражнения	20.12	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 на оценку

Опорный прыжок Упражнения в висе, упоре Строевые упражнения	26.12	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Выполнять упражнения в висе, упоре	Беседа
Опорный прыжок Упражнения в равновесии	27.12	1	Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Выполнять упражнения в равновесии на бревне, скамейке	Оценка техники выполнения опорного прыжка
Акробатические упражнения Перестроения	9.01	1	Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы,	Выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост	Беседа

			строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.		
Поднимание туловища Прыжки через скакалку Висы	10.01	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Поднимать туловище за 30 сек Прыжки через скакалку за 1 минуту	Техники выполнения висов на оценку Подтягивание М- 6-4-1 Д- 19-14-4
Наклоны вперед Прыжки через скакалку	16.01	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Выполнять наклоны вперёд на гибкость. Прыгать через скакалку на результат	Беседа
Волейбол	17.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий	Играть в волейбол по упрощённым правилам;	Беседа

Стойка и перемещения игроков.			и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	выполнять правильно технические действия	
Стойка и перемещения игроков.	23.01	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Стойка игрока. Передвижения в стойке	24.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений
Передача двумя руками сверху.	30.01	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности,	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Опрос

			использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
Передача двумя руками сверху.	31.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Передача двумя руками сверху.	6.02	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
Нижняя прямая подача мяча.	7.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Опрос

			хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу.	13.02	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху вперёд на оценку
Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе	14.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке	Беседа
Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе	20.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке	Опрос
Ведение и передача мяча	21.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Ведение и передача мяча	27.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	Беседа

			Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	технические действия в игре	
Ведение и передача мяча	28.01	1	Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Ведение и передача мяча Бросок мяча в кольцо	5.03	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения и передачи мяча

Бросок мяча в кольцо	6.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Бросок мяча в кольцо	12.03	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска мяча в корзину
Игра в нападении	13.03	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа

Игра в защите	19.03	1	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Опрос
Плавание	20.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Беседа
Плавание	2.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Опрос
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	3.04	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление	9.04	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением	Беседа

препятствий			условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	препятствий. Подвижная игра «Лапта»	
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	10.04	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта» Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Бег в равномерном темпе 15 мин. На оценку
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий.	16.04	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Опрос
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. «Лапта»	17.04	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Лёгкая атлетика Спринтерский бег,	23.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча,	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	Беседа

эстафетный бег			соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Подвижная игра «Лапта» Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?	
Спринтерский бег, эстафетный бег	7.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта»	
Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту	8.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Прыгать в высоту с 13 – 15 шагов разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью на оценку Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Спринтерский бег.	14.05	1	Находить ошибки при выполнении учебных	Бегать с максимальной	Бег 60 м. на

Метание мяча в цель			заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча,	скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры.	оценку М;Д «5» - 10,2; 10,4 «4» - 10,8;10,9 «3» - 11,4; 11,6 Опрос
Прыжок в длину Метание мяча на дальность	15.05	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Прыгать в длину с разбега. Подвижная игра «Лапта». Метать мяч на дальность	Беседа
Прыжок в длину Подвижные игры	21.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Техники выполнения прыжка в длину с разбега на оценку Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Прыжок в высоту Подвижные игры	22.05	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Техники выполнения прыжка в высоту Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег на средние	28.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Подвижная игра «Лапта»	Беседа

дистанции Подвижные игры			совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	
Прыжок в высоту Подвижные игры	29.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Техники выполнения прыжка в высоту Подвижная игра «Лапта»	Беседа

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов . – М.: Просвещение, 2014
3. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с
- 4 Каинов А.Н.Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» Волгоград 2005
5. Настольная книга учителя физической культуры: ООО«Изд-во АСТ»,2003

Оборудование и инвентарь

гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;
 легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи, гантели;
 подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

Интернет ресурсы

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/rjcbyjdf/>

<https://единыйурок.рф/>

<https://urok.1sept.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://урок.рф/library/>

<https://rosuchebnik.ru/>

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 7класс

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.1
2	Бег 1500м (мин, сек)	7.0	7.30	8.0	7.30	8.0	8.30
3	2000м	Безучета времени					
4	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
5	в высоту	125	115	100	110	100	90
6	Метание мяча (м)	39	31	23	26	19	16
7	Подтягивание на высокой(м), на низ (д)	8	6	5	19	15	11
8	Бег 300м	0.56	1.05	1.12	1.01	1.10	1.16
9	Бег 1000м	4.20	5.35	6.16	5.0	6.0	7.0

Контрольные тесты.

№	Контрольные тесты	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м	5.0	5.5	5.9	5.2	5.6	6.0
2	Челночный бег 3*10м	7.8	8.1	8.4	8.2	8.5	8.8

3	Прыжок в длину с места	195	175	159	182	165	144
4	Прыжок через скакалку в 1 мин.	105	100	94	120	112	104
5	Лазание по канату см	370	280	200	300	220	180
6	Поднимание туловища в 30сек.	24	18	13	18	15	11
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20	10	8	6
8	наклон вперед из положения сидя на полу	+9	+5	+3	+13	+9	+6
9	3 кувырка вперед в группировке						
10	ведение б/б мяча змейкой(мин)						
11	Бросок штрафной (10бросков)	3	1	0	2	1	0
12	Передача от груди, удары о стенку (10сек) 2м	9	8	5	8	7	4
13	прием мяча двумя руками сверху	12	10	8	10	8	6
14	прием двумя руками снизу над собой	10	8	6	8	6	4
15	передача двумя сверху через сетку	12	10	8	10	8	6

Зачет по физической культуре

№	Нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500м	7.0	7.30	8.0	7.30	8.0	8.30
3	Подтягивание	8	5	4	19	15	11
4	Наклоны вперед из положения сидя	+9	+5	+3	+13	+9	+6
5	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	35	35	30	25
6	Челночный бег 4*9м	10.4	10.7	11.0	10.8	11.0	11.5

